

# 대학생활 특성이 대학 신입생의 우울, 불안 및 신체증상에 미치는 영향

## Effects of College Life Characteristics on Depression, Anxiety, and Somatic Symptoms among Freshmen

박미정\*, 최지혜\*\*, 이은영\*\*, 박미영\*\*\*\*

호서대학교 간호학과·기초과학연구소\*, 연세대학교 원주의과대학 간호학과\*\*, 아주대학교 간호대학원\*\*\*, 강릉영동대학교 간호학과\*\*\*\*

Mijeong Park(mijeong@hoseo.edu)\*, Jihea Choi(jiheachoi@yonsei.ac.kr)\*\*,  
Eun Young Lee(i2e0@hoseo.edu)\*\*\*, Miyoung Park(mypark8546@hanmail.net)\*\*\*\*

### 요약

본 연구는 대학 신입생들의 우울, 불안 및 신체증상에 대한 확인과 이에 영향을 미치는 대학생활 특성을 규명하기 위한 목적으로 시행된 서술적 조사연구이다. 본 연구는 H대학에 진학 중인 300명의 대학 신입생들을 대상으로 2013년 4월 22일부터 26일까지 구조화된 질문지를 이용하여 진행되었으며, 수집된 자료는 t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficient, multiple regression을 통해 분석되었다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 점수가능범위 1~5점 중 우울 2.33점, 불안 1.94점, 신체건강 1.63점으로 나타났다. 둘째, 여학생일수록, 지각된 자아존중감이 낮을수록 우울, 불안, 그리고 신체증상 점수가 높았다. 셋째, 대학생활 특성은 우울을 46.1%, 불안을 26.3% 설명하고 있었으며, 대학생활 특성과 우울 및 불안은 신체건강을 35.8% 설명하고 있었다. 본 연구 결과가 대학 신입생들의 정신 및 신체건강의 중요성에 대한 이해를 높일 뿐만 아니라, 우울, 불안, 신체증상으로 인한 건강문제 발생을 예측하고 효율적으로 관리하여 이들의 대학생활 적응을 돕는 중재 프로그램 개발에 활용될 수 있기를 기대한다.

■ 중심어 : | 대학 신입생 | 우울 | 불안 | 신체증상 |

### Abstract

The study was undertaken to identify college freshmen's depression, anxiety, and somatic symptoms and clarify college life characteristics influencing it. The study was a descriptive study with 300 freshmen from H university. Data were collected from April 22 to 26, 2013 using a structured self-report questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression. As a result, first, the mean scores of the subjects were 2.33 in depression, 1.94 in anxiety, and 1.63 in somatic symptoms. Their depression, anxiety and somatic symptoms were higher as their sex and perceived self-efficacy. Second, college life characteristics explained 46.1% of variance in depression and 26.3% of variance in anxiety. college life characteristics, depression and anxiety explained 35.8% of variance in somatic symptoms among freshmen. These results will be used for developing programs to increase mental and physical health and to adapt in college life for freshmen.

■ keyword : | Freshmen | Depression | Anxiety | Somatic Symptom |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

대학시기는 자아정체성 확립과 부모로부터의 심리, 정서 및 경제적 독립이라는 발달적 과업을 이루어내야 하는 청소년기에서 성인기로 넘어가는 인생의 중요한 전환점이다[1]. 이 시기의 대학생들은 학업, 대인관계, 취업, 경제, 생활 등 다양한 측면에서 스트레스를 경험하는데[2][3], 특히 가정의 보호를 벗어나 스스로 시간을 관리하며 생활해야 하고, 종전과 다른 학업방식에 익숙해져야 하며, 새로운 사람들과 대인관계를 형성하는 등 새로운 환경에 적응해야 하는 대학 신입생들의 스트레스 정도는 타 학년에 비해 매우 높은 편이다[4][5]. 지속적인 스트레스 상황과 이에 대한 부적절한 대처는 개인의 정신 및 신체건강에 영향을 주어 일상생활 적응을 방해할 수 있다[1]. 대학생활의 성공적인 적응이 성공적인 성인기로의 전환을 예측하는 중요한 지표가 될 수 있다는 점을 고려할 때[6][7], 대학 신입생들의 정신 및 신체 건강에 영향을 주는 스트레스원을 규명하고 이를 해결하기 위한 중재 방안을 모색하는 것은 대학생들의 성공적인 사회진출을 위해 매우 중요하다고 본다.

정신적 질병에 걸리지 않은 상태뿐만 아니라 만족스러운 인간관계를 형성하고 유지해 나갈 수 있는 능력인 정신건강은, 개인이 어떠한 환경에서도 대처해 나갈 수 있는 건전하고 균형 잡힌 통일된 성격으로 개인의 일상생활 적응정도를 결정할 수 있다[6]. 즉 정신건강은 자신의 삶을 행복하다고 느끼고 정신적인 스트레스나 긴장을 잘 견디는 정서적 안녕상태로, 현실 생활의 안정적인 영위를 도와줄 수 있다. 오늘날 우리나라 대학생들은 학업, 등록금, 취업난 그리고 불확실한 미래에 대한 걱정 등으로 우울, 불안, 주의력 부족, 그리고 자살 등 다양한 정신건강 문제를 보이고 있다[8][9]. 이러한 대학생활 시기에 발생하는 정신건강 문제는 대부분 성인기까지 이어질 수 있기 때문에 이러한 문제를 사전에 예방하고 초기에 관리하는 것은 매우 중요하다[10]. 정신건강은 강박증, 신체화, 우울증, 공포증, 불안, 적대감, 대인 예민증, 정신증 등 다양한 요인으로 확인되어지고

있는데, 본 연구에서는 청소년기의 혼한 정신건강 문제로 지적되고 있는 우울과 불안에 주목하였다[9].

우울은 개인의 능력과 의욕을 저하시켜 현실적 적응을 어렵게 만드는 주요한 요인으로 알려져 있다[9]. 이미 선행연구들에서 성별[11][12] 뿐만 아니라 대학생활 중의 스트레스[13][14], 자아존중감[14][15], 사회적지지[16] 등이 대학생의 우울과 관련된 요인으로 규명되어져 왔는데, 남학생보다는 여학생에게서 우울 정도가 높았고, 이성 및 교우문제, 경제문제, 가정문제, 진로나 직업에 대한 고민, 가치관 혼란 등으로 인한 대학생활 스트레스가 높을수록 우울 정도가 높았다. 또한 사회적 지지가 낮은 대학생일수록 우울증이 유발되기 쉬었으며, 친구의 지지가 우울을 감소시키는 중요한 요인으로 작용하고 있었다. 마음이 조마조마하고 걱정이 있는 것으로 정의되어지는 불안은 대개 정상적인 반응으로 여겨지고 있다. 그러나 그 정도가 과하거나 기간이 6개월 이상 지속되면 병적인 상태를 의심해야 한다[9]. 대학생활 중 사회적 지지[17], 진로문제[18], 스트레스[19], 부모와의 애착[20] 등은 대학생의 불안에 영향을 주는 요인으로 확인되어져 왔는데, 여자일수록, 진로가 결정되지 않은 대학생일수록, 스트레스가 높을수록, 부모와의 애착형성에 문제가 있을수록 불안 정도가 높았다.

이러한 우울 및 불안은 신체건강과도 밀접하게 관련되어 있다. 신체건강은 단지 질병이 없거나 허약하지 않은 상태가 아닌 개인의 신체적 안녕을 의미하는 것으로, 많은 연구들에서 신체증상의 정도로 확인되어지고 있다[1]. 과도한 대학생활 스트레스는 대학생들의 효과적인 역할 수행을 방해할 뿐만 아니라 적절히 해소되지 못하면 정신 및 신체건강에도 부정적인 영향을 미친다. 특히 우울과 불안은 그 정도에 따라 두통, 불면증, 소화 및 심장증상 등 다양한 수준의 신체증상인 신체건강 문제로 나타난다[1].

대학 신입생들의 대학생활 적응은 성공적인 성인기로의 시발점이라 할 수 있다. 따라서 대학 신입생들의 대학생활 적응에 영향을 주는 우울과 불안뿐만 아니라 신체증상을 포함하는 전반적인 정신 및 신체건강에 대한 고찰은 매우 중요하다. 그러나 대학 신입생들을 대상으로 한 대부분의 연구들이 우울과 불안 등 정신건강

측면에 주로 초점을 두고 있어, 이들의 신체건강 정도와 이에 영향을 주는 요인들을 확인하기란 어렵다[21]. 뿐만 아니라 학비부담, 학업집중도, 진로자신감 등 대학생활 전반에 걸친 다양한 특성들이 대학 신입생의 정신 및 신체건강에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 체계적인 조사 연구도 매우 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 대학 신입생의 정신건강인 우울과 불안, 그리고 신체건강인 신체증상 정도를 파악하고, 이에 영향을 미치는 다양한 대학생활 특성들을 확인하여 성공적인 대학생활을 위한 전략 모색 및 방안 마련의 기초자료를 제시하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학 신입생의 대학생활 특성이 우울, 불안, 그리고 신체증상에 미치는 영향을 파악하여, 이들의 건강하고 성공적인 대학생활을 위한 프로그램 개발에 기초자료를 제공하기 위함이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대학 신입생의 대학생활 특성 및 우울, 불안, 신체증상의 정도를 파악한다.

둘째, 대학 신입생의 대학생활 특성에 따른 우울, 불안, 그리고 신체증상의 차이 또는 그 상관관계를 파악한다.

셋째, 대학 신입생의 대학생활 특성이 우울, 불안, 그리고 신체증상에 미치는 영향을 파악한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 대학생활 특성이 대학 신입생의 우울, 불안, 그리고 신체증상에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구 대상 및 자료수집 방법

본 연구의 대상자는 충청남도 H대학에 재학 중인 남녀 신입생으로 본 연구의 목적과 취지를 이해하고 연구 참여에 동의한 자들이다.

자료수집 기간은 H대학의 중간고사 주간이 끝난 시 기인 2013년 4월 22일부터 26일까지로, 해당 대학 교목실로부터 동의 및 협조를 구하고 대학 신입생을 위한 체플 시간을 활용하여 이루어졌다. 체플을 마치고 나오는 대학 신입생을 대상으로 본 연구자와 훈련된 연구보조원 2인이 연구의 목적과 취지, 자료의 비밀보장과 익명성에 대해 설명하고 협조를 요청한 다음 연구 참여 동의서와 구조화된 설문지를 작성하게 하였으며 설문지 작성 후 소정의 답례품을 제공하였다. 설문지는 총 320부 배부하였으며 이 중 자료 분석에 부적합한 20부를 제외한 300부만을 최종 분석에 이용하였다.

G\*Power 3.1.3 program을 이용하여 예측요인의 수 10개, 효과크기 중간(0.15), 유의수준 0.05, 검정력 0.95를 선정하였을 때, 172명의 표본 수가 산출되므로 본 연구에서의 300부 설문지는 다중회귀분석에 적합하다.

## 3. 연구 도구

### 3.1 우울과 불안

연구 대상자의 우울과 불안 수준을 측정하기 위해 김재환과 김광일[22]의 한국형 '간이정신진단검사' 중 우울 및 불안척도를 남대 학생 20명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 사용하였다. 간이정신진단검사는 성인을 대상으로 하는 자기보고식 검사 도구로 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울증, 불안증, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9가지 증상 차원으로 구성되어 있다. 이 중 우울척도는 삶에 대한 관심 철수, 동기의 결여, 활력의 상실, 절망감 및 자살에 대한 생각을 나타내는 기분이나 감정의 저조 등과 관련된 13개의 문항으로 구성되어 있고, 불안척도는 신경과민, 긴장, 초조, 두려움 등과 관련된 10개의 문항으로 구성되어 있다. 우울 및 불안 척도는 지난 일주일 동안 경험한 증상의 정도에 따라 '전혀 아니다(1점)', '아니다(2점)', '보통이다(3점)', '그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도이다. 본 연구에서는 우울척도와 불안척도의 점수를 각 문항의 총점을 평균으로 환산하여 각각 제시하였으며(점수가능 범위: 1~5점), 평균 점수가 높을수록 우울과 불안 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 우울척도의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha=.91$ 이었으며, 불안척도의 신뢰도는

Cronbach  $\alpha=.86$ 이었다.

### 3.2 신체증상

신체증상 측정을 위해 이미진[23]의 신체증상 척도를 예비조사 후 사용하였다. 이 척도는 현재 겪고 있는 신체 증상을 측정하는 17문항으로, 심혈관계 증상 5문항, 소화기계 증상 5문항, 두통 4문항, 수면장애 3문항으로 구성되어 있다. 측정방법은 지난 일주일 동안 경험한 증상의 정도에 따라 ‘전혀 없다(1점)’, ‘약간 있다(2점)’, ‘웬만큼 있다(3점)’, ‘꽤 심하다(4점)’, ‘아주 심하다(5점)’의 5점 Likert 척도로, 본 연구에서는 그 평균값(점수가능 범위: 1~5점)이 높을수록 신체증상 수준이 좋지 못함을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach  $\alpha=.90$ 이었다.

### 3.3 대학생활 특성

본 연구에서는 연구 대상자의 대학생활 특성을 확인하기 위해, 선행연구[1][3][4][7][8]를 근거로 하여 문항을 구성하였다.

성별, 동아리 활동 여부, 휴학고민 여부, 학비부담, 학업집중도, 졸업 후 진로자신감, 대학생활 만족도, 그리고 지각된 자아존중감이 조사되었으며, 이 중 학비부담, 학업집중도, 졸업 후 진로자신감, 대학생활 만족도, 그리고 지각된 자아존중감의 경우, 각 1개 문항씩 ‘낮음(1점)’, ‘보통(2점)’, ‘높음(3점)’의 3점 Likert 척도로 측정하였다(점수가능 범위: 1~3점).

## 4. 자료분석방법

수집된 자료는 PASW Window version 20.0을 이용하여 two tailed, significance  $p<.05$  수준에서 분석하였다.

연구 대상자의 대학생활 특성 및 우울, 불안, 신체증상은 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 통해 확인하였다. 그리고 대학생활 특성에 따른 우울, 불안 및 신체증상의 차이는 t-test와 One-way ANOVA를 통해, 그 상관관계는 Pearson’s correlation coefficient를 통해 확인하였다. 마지막으로 대학생활 특성이 우울, 불안 및 신체증상에 미치는 영향은 multiple regression을 통해 확인하였다.

## III. 연구결과

### 1. 연구 대상자의 대학생활 특성과 우울, 불안, 그리고 신체증상 수준

연구 대상자는 남학생 34.7%, 여학생 65.3%였으며, 58.0%가 동아리 활동을 하고 있었고, 31.7%가 휴학을 고민하고 있었다. 학비부담의 경우 점수가능 범위 1~3 점 중 2.14점을 나타내고 있었으며, 응답자 중 76.4%가 보통이라 답하였다. 현재 학업 집중도는 69.0%가 낮음이라 답하였으며, 1.35점을 나타내고 있었다. 졸업 후 진로자신감은 1.71점으로 낮음 42.5%와 보통 43.8%에 주로 응답하였다. 그러나 대학생활 만족도는 2.23점으로 보통 44.8%와 높음 39.1%에 주로 응답하고 있었다. 지각된 자아존중감은 2.05점으로 보통 60.0%에 가장 많이 응답하였다.

연구 대상자의 우울 정도는 점수가능 범위 1~5점 중 2.33점이었으며, 불안은 1.94점을 나타냈다. 그리고 신체증상 정도는 점수가능 범위 1~5점 중 1.63점이었으며, 심혈관계 증상 1.48점, 소화기계 증상 1.75점, 두통 1.67점, 그리고 수면장애 1.63점으로 나타났다[표 1].

표 1. 연구 대상자의 대학생활 특성과 우울, 불안, 그리고 신체증상 수준 (N=300)

특성	구분 /점수가능범위	실수(%) /M±SD
<b>대학생활 특성</b>		
성별	남	104(34.7)
	여	196(65.3)
동아리 활동 여부	예	174(58.0)
	아니오	126(42.0)
휴학고민 여부	예	95(31.7)
	아니오	205(68.3)
학비부담	1~3	2.14±0.47
학업집중도	1~3	1.35±0.57
졸업 후 진로자신감	1~3	1.71±0.69
대학생활 만족도	1~3	2.23±0.71
지각된 자아존중감	1~3	2.05±0.63
<b>우울</b>	1~5	2.33±0.71
<b>불안</b>	1~5	1.94±0.68
<b>신체건강</b>	1~5	1.63±0.59
심혈관계 증상	1~5	1.48±0.64
소화기계 증상	1~5	1.75±0.74
두통	1~5	1.67±0.76
수면장애	1~5	1.63±0.82

표 2. 대학생활 특성에 따른 우울과 불안의 차이 또는 상관관계 (N=300)

특성	구분	우울		불안	
		M±SD	t(p)	M±SD	t(p)
성별	남	2.03±0.68	31.82(<.001)**	1.71±0.62	20.39(<.001)**
	여	2.49±0.68		2.07±0.68	
동아리 활동 여부	예	2.20±0.70	13.84(<.001)**	1.85±0.65	8.16(.050)
	아니오	2.51±0.70		2.07±0.70	
휴학고민 여부	예	2.51±0.64	8.75(.003)*	2.05±0.63	3.28(.071)
	아니오	2.25±0.74		1.89±0.69	
특성		r(p)		r(p)	
학비부담		.128(.028)**		.060(.302)**	
학업집중도		.104(.072)**		.124(.033)**	
졸업 후 진로자신감		-.016(.779)**		-.027(.647)**	
대학생활 만족도		-.263(<.001)**		-.106(.066)**	
지각된 자아존중감		-.627(<.001)**		-.498(.001)**	

\*p<.05, \*\*p<.001

### 2. 대학생활 특성에 따른 우울과 불안의 차이 또는 상관관계

우울은 성별(t=31.82, p<.001), 동아리 활동 여부(t=13.84, p<.001), 휴학고민 여부(t=8.75, p=.003)에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 여학생 그룹 2.49점, 동아리 활동을 하고 있지 않은 그룹 2.51점, 휴학고민을 하고 있는 그룹 2.51점으로 타 그룹에 비해 높은 우울 점수를 나타냈다. 그리고 우울은 학비부담(r=.128, p=.028)과 유의한 양의 상관관계를, 대학생활 만족도(r=-.263, p<.001), 지각된 자아존중감(r=-.627, p<.001)과 유의한 음의 상관관계를 나타냈다. 즉, 학비부담이 높을수록 우울 점수가 높았으며, 대학생활 만족도가 높을수록, 지각된 자아존중감이 높을수록 우울 점수가 낮았다.

불안은 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이를 나타냈는데(t=20.39, p<.001), 여학생 그룹이 2.07점으로 남학생 그룹 1.71점보다 높은 불안 점수를 나타냈다. 그리고 불안은 학업집중도(r=.124, p=.033)와 유의한 양의 상관관계를, 지각된 자아존중감(r=-.498, p=.001)과 유의한 음의 상관관계를 나타냈다. 즉, 학업집중도가 높을수록 불안 점수가 높았으며, 지각된 자아존중감이 높을수록 불안 점수가 낮았다[표 2].

### 3. 대학생활 특성에 따른 신체증상의 차이 또는 상관관계

심혈관계·소화기계 증상, 두통, 수면장애를 모두 포함한 연구 대상자의 신체증상은 성별(t=9.00, p=.003)과

휴학고민 여부(t=12.80, p<.001)에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 여학생 그룹 1.70점, 휴학고민을 하고 있는 그룹 1.81점으로 타 그룹에 비해 높은 신체증상 점수를 나타냈다. 그리고 신체증상은 지각된 자아존중감과 유의한 음의 상관관계를 나타냈는데(r=-.178, p=.002), 지각된 자아존중감이 높을수록 신체증상 점수가 낮았다.

신체증상의 하위영역인 소화기계 증상의 경우에서도, 성별(t=14.74, p<.001)과 휴학고민 여부(t=7.26, p=.007)에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 여학생 그룹 1.87점, 휴학고민을 하고 있는 그룹 1.92점으로 타 그룹에 비해 높은 소화기계 증상 점수를 나타냈다. 그리고 소화기계 증상은 지각된 자아존중감과 유의한 음의 상관관계를 나타냈는데(r=-.201, p<.001), 지각된 자아존중감이 높을수록 소화기계 증상 점수가 낮았다.

두통의 경우도 성별(t=5.55, p=.019)과 휴학고민 여부(t=14.77, p<.001)에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 여학생 그룹 1.74점, 휴학고민을 하고 있는 그룹 1.91점으로 타 그룹에 비해 높은 두통 점수를 나타냈다. 그리고 두통은 지각된 자아존중감과 유의한 음의 상관관계를 나타냈는데(r=-.185, p=.001), 지각된 자아존중감이 높을수록 두통 점수가 낮았다.

수면장애의 경우, 휴학고민 여부에서 예로 응답한 그룹이 1.81점으로 아니오로 응답한 그룹 1.54점과 유의한 차이를 나타냈을 뿐(t=7.50, p=.007), 성별, 동아리 활동 여부, 학비부담, 학업집중도, 졸업 후 진로자신감, 대학생활 만족도, 지각된 자아존중감에서는 통계적으로 유

표 3. 대학생활 특성에 따른 신체증상의 차이 또는 상관관계

(N=300)

특성	구분	신체증상 (심혈관계·소화기계증상, 두통, 수면장애)		심혈관계 증상		소화기계 증상		두통		수면장애	
		M±SD	t(p)	M±SD	t(p)	M±SD	t(p)	M±SD	t(p)	M±SD	t(p)
성별	남	1.49±0.49	9.00(.003)*	1.39±0.53	3.42(.065)	1.53±0.59	14.74(<.001)**	1.53±0.67	5.55(.019)*	1.53±0.75	2.30(.130)
	여	1.70±0.62		1.53±0.70		1.87±0.78		1.74±0.79		1.68±0.84	
동아리 활동 여부	예	1.63±0.59	0.03(.862)	1.51±0.65	0.53(.467)	1.72±0.72	0.64(.423)	1.62±0.70	1.83(.177)	1.66±0.87	0.81(.368)
	아니오	1.64±0.59		1.45±0.63		1.45±0.63		1.74±0.82		1.58±0.73	
휴학고민 여부	예	1.81±0.66	12.80(<.001)**	1.59±0.72	3.70(.055)	1.92±0.83	7.26(.007)*	1.91±0.89	14.77(<.001)**	1.81±0.93	7.50(.007)*
	아니오	1.55±0.53		1.43±0.60		1.67±0.68		1.55±0.66		1.54±0.74	
특성		r(p)		r(p)		r(p)		r(p)		r(p)	
학비부담		.006(.922)**		.034(.557)		.035(.546)		.049(.404)		-.088(.132)	
학업집중도		.074(.201)**		.041(.478)		.033(.567)		.059(.312)		.097(.094)	
졸업 후 진로 자신감		.035(.550)**		.037(.522)		.016(.789)		-.035(.546)		.090(.122)	
대학생활 만족도		-.061(.292)**		-.011(.847)		-.064(.269)		-.078(.178)		-.037(.523)	
지각된 자아존중감		-.178(.002)**		-.063(.273)		-.201(<.001)**		-.185(.001)*		-.111(.056)	

\*p<.05, \*\*p<.001

의한 차이 또는 상관관계가 없었다.

심혈관계 증상의 경우는 연구 대상자의 대학생활 특성에 따른 유의한 차이 또는 상관관계가 없었다[표 3].

#### 4. 대학생활 특성이 우울, 불안 및 신체증상에 미치는 영향

회귀식에 투입된 성별, 동아리 활동 여부, 휴학고민 여부, 학비부담, 학업집중도, 졸업 후 진로자신감, 대학생활 만족도, 지각된 자아존중감 중, 우울을 유의하게 설명하는 요인으로는 성별(t=4.28, p<.011), 학비부담(t=3.03, p=.003), 대학생활 만족도(t=-3.08, p=.002), 지각된 자아존중감(t=-12.00, p<.001)이 확인되었으며, 이들 요인의 설명력은 46.1%로 통계적으로도 유의하였다(F=32.16, p<.001).

불안의 경우, 성별(t=3.04, p=.003)과 지각된 자아존중감(t=-8.47, p<.001)만이 통계적으로 유의한 요인으로 확인되었으며, 이들 요인의 설명력은 26.3%였으며 통계적으로 유의하였다(F=14.03, p<.001).

이들 요인의 설명력은 35.8%였으며 통계적으로도 유의하였다(F=15.71, p<.001).

회귀분석에 앞서 실시한 다중공선성, 오차항, 이상치 검사에서, VIF (variance inflation factor) 1.02~3.00, Durbin-Watson 통계량 1.45~1.90, 최대 Cook's Distance 0.05로 확인되어 본 연구 결과는 신뢰할 수 있다[표 4].

표 4. 대학생활 특성이 우울, 불안 및 신체증상에 미치는 영향

(N=300)

	특성	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F(p)
우울	(상수)	3.27	0.32		10.30(<.001)**	.461	32.16 (<.001)
	성별 <sup>†</sup> (M=0, F=1)	0.30	0.07	0.20	4.28(<.001)**		
	동아리 활동 여부 <sup>†</sup> (Y=0, N=1)	-0.01	0.07	-0.01	-0.20(.844)		
	휴학고민 여부 <sup>†</sup> (Y=0, N=1)	-0.11	0.07	-0.07	-1.68(.094)		
	학비부담	0.20	0.07	0.13	3.03(.003)*		
	학업집중도	-0.04	0.06	-0.03	-0.71(.480)		
	졸업 후 진로 자신감	0.00	0.05	0.00	0.03(.974)		
	대학생활 만족도	-0.14	0.05	-0.14	-3.08(.002)**		
지각된 자아존중감	-0.63	0.05	-0.56	-12.00(<.001)**			
불안	(상수)	2.44	0.35		7.02(<.001)**	.263	14.03 (<.001)
	성별 <sup>†</sup> (M=0, F=1)	0.24	0.08	0.17	3.04(.003)*		
	동아리 활동 여부 <sup>†</sup> (Y=0, N=1)	-0.02	0.08	-0.01	-0.26(.799)		
	휴학고민 여부 <sup>†</sup> (Y=0, N=1)	-0.07	0.07	-0.05	-0.94(.350)		
	학비부담	0.10	0.07	0.07	1.39(.166)		
	학업집중도	0.03	0.06	0.02	0.47(.638)		
	졸업 후 진로 자신감	-0.01	0.05	-0.01	-0.16(.872)		
	대학생활 만족도	0.00	0.05	0.01	0.09(.931)		
지각된 자아존중감	-0.49	0.06	-0.46	-8.47(<.001)**			
신체증상	(상수)	0.31	0.34		0.90(.367)	.358	15.71 (<.001)
	성별 <sup>†</sup> (M=0, F=1)	0.05	0.07	0.04	0.75(.454)		
	동아리 활동 여부 <sup>†</sup> (Y=0, N=1)	-0.08	0.06	-0.06	-1.22(.224)		
	휴학고민 여부 <sup>†</sup> (Y=0, N=1)	-0.17	0.06	-0.14	-2.79(.006)*		
	학비부담	-0.06	0.06	-0.05	-0.93(.355)		
	학업집중도	0.02	0.05	0.02	0.35(.726)		
	졸업 후 진로 자신감	0.04	0.04	0.05	1.04(.300)		
	대학생활 만족도	0.03	0.04	0.04	0.73(.468)		
	지각된 자아존중감	0.18	0.06	0.19	3.03(.003)*		
	우울	0.18	0.07	0.22	2.68(.008)*		
불안	0.41	0.06	0.47	6.62(<.001)**			

<sup>†</sup>dummy variable, \*p<.05, \*\*p<.001

#### IV. 논의

대학 신입생의 정신 및 신체건강은 대학생활 적응뿐만 아니라 더 나아가 졸업 후 성공적인 사회진출을 결정하는 중요한 요인이라 해도 과언이 아니다. 이에 본 연구는 대학 신입생의 정신건강인 우울과 불안, 신체건강인 신체증상의 정도를 파악하고 이에 영향을 주는 대학생활 특성을 규명하여 대학생들의 성공적인 대학생활을 돕는 중재 프로그램 개발 시 기초자료로 활용되고자 시도되었다.

연구 대상자들의 대학생활 특성을 살펴보면, 전체 응답자 중 31.7%가 휴학을 고민하고 있었으며, 학업 집중도는 점수 가능 범위 1~3점 중 1.35점, 졸업 후 진로 자신감은 1.71점으로 보통 이하의 점수를 나타냈다. 이러한 결과는 본 연구의 설문조사 시기가 신입생들이 대학에 입학하여 첫 번째 시험인 중간고사를 치룬 직후이기 때문에 나타난 것이라 보여 진다. 대학 신입생들은 대학에서의 첫 번째 시험을 통해 지금까지의 입시위주의 주입식 교육과 다른 비의존적 학습을 경험하게 된다. 그러나 전공에 대한 이해와 확신이 부족하고 입학 초기 놀이지향적 학생문화에 익숙해진 신입생들은 대학의 창의적이고 자율적인 학습방법에 적응, 즉 대학생활에 적응하지 못하고 혼란을 일으켜서[7][9][24] 학업 집중도가 떨어지는 것으로 보인다. 뿐만 아니라 신입생들은 고학년생들에 비해 전공에 대한 접근성이 떨어지기 때문에, 학업 집중도 저하의 원인을 새로운 학습 방법의 부적응이 아닌 적성에 맞지 않는 대학 및 전공 선택으로 오인하여[24] 졸업 후 진로에 대한 자신감이 낮아지고 휴학을 고민하게 되는 것으로 보여 진다. 이를 해결하여 대학생활 적응력을 높이기 위해서는, 입학초기부터 창의적이고 자율적인 학습방법으로의 전환을 돕는 다양한 학습 프로그램에 신입생들의 참여를 독려해야 한다. 뿐만 아니라 해당 전공과정 및 졸업 후 진로에 대한 체계적인 정보를 제공하여 전공 선택에 대한 확신을 갖도록 도와주어야 한다고 본다. 본 연구 대상자의 대학생활 만족도와 지각된 자아존중감은 1~3점 중 각각 2.23점, 2.05점으로 보통 이상의 점수를 나타냈다. 비록 본 연구는 H대학에서만 연구 대상자를 표집하여 연

구 결과를 일반화 하기는 어렵겠지만, 이러한 결과는 최근 각 대학마다 경쟁력을 높이기 위한 방안으로 대학 신입생들에게 대학생활 만족도를 높이고 자아를 성장시킬 수 있는 다양한 교과외 프로그램을 적용하여 나타난 결과라 보여 진다[25]. 그러나 높은 대학생활 만족도와 지각된 자아존중감에도 불구하고 휴학에 대한 고민이 많고 졸업 후 진로 자신감이 낮다는 본 연구 결과는 현재의 교과외 프로그램의 장단점에 대한 숙고가 필요함을 시사한다. 학생들은 전공에 따라 다양한 요구를 지니고 있다. 따라서 학생들의 특성을 고려하지 않은 교양 증진 위주의 프로그램보다는 전공의 특성을 살려 직업에 대한 자긍심을 키울 수 있는 새로운 또는 획기적인 프로그램이 개발되어야 한다고 본다.

본 연구 대상자들의 우울과 불안 점수는 1~5점 중 각각 2.33점, 1.94점으로 비교적 낮게 보고되었다. 이는 본 연구에서 사용된 측정도구와 유사한 내용의 정신건강 검사지[26]를 사용하여 대학생의 우울, 불안 등 정신건강 정도를 측정한 김지현[9]의 연구 결과보다 낮은 점수로, 높은 대학생활 만족도와 지각된 자아존중감이 우울과 불안에 영향을 주어 본 연구 대상자들의 우울과 불안 정도가 비교적 양호하게 나타난 것으로 보여 진다. 본 연구에서는 대학생활 특성 중 성별, 동아리 활동 여부, 휴학고민 여부, 학비부담, 대학생활 만족도, 그리고 지각된 자아존중감에 따라 우울이, 성별, 학업집중도, 그리고 지각된 자아존중감에 따라 불안이 유의한 차이 혹은 상관관계를 나타냈으며, 성별과 지각된 자아존중감이 대학 신입생의 우울과 불안 모두를 설명하는 유의한 예측요인으로 확인되었다. 특히 선행연구들[11][14][15][27][28]과 유사하게 본 연구에서도 성별, 동아리 활동, 휴학고민, 학비부담, 학업집중도, 대학생활 만족도, 지각된 자아존중감이 우울 또는 불안과 통계적으로 유의한 관계에 있었다. 이는 대학생들 특히 여학생들의 우울과 불안 정도를 사정하여 이로 인한 정신건강 문제를 미리 예방하고 관리할 수 있는 상담 프로그램 운영과 동아리 및 체험 활동 등 자아존중감과 대학생활 만족도를 높일 수 있는 다양한 교과외 활동 프로그램 개발의 필요성을 다시금 지지하는 결과라 할 수 있겠다.

본 연구 대상자들의 신체증상 점수는 175점 중 1.63점으로 낮았으며, 하위영역인 심혈관계 증상, 소화기계 증상, 두통, 수면장애 역시 1.48~1.75점으로 낮게 보고되었다. 우울과 불안이 신체증상과 유의한 정적인 상관관계가 있다는 것을 고려할 때[1], 이러한 결과는 연구 대상자의 우울 및 불안 수준이 낮게 측정되어 신체증상 점수 또한 낮게 나타난 것으로 보여진다. 본 연구에서는 대학생활 특성 중 성별, 휴학고민 여부, 지각된 자아존중감에 따라 신체증상이 유의한 차이와 상관관계를 나타냈으며, 휴학고민 여부와 지각된 자아존중감이 신체증상을 설명하는 유의한 예측요인으로 확인되었다. 또한 우울과 불안 또한 신체증상의 유의한 예측요인으로 확인되어졌는데, 우울과 불안 점수가 높았던 여학생 그룹, 휴학고민을 한 그룹에서 소화기계 증상, 두통, 수면장애 등 신체건강 점수 또한 통계적으로 유의하게 높았던 점과 지각된 자아존중감이 낮을수록 소화기계 증상, 두통의 신체건강 점수가 유의하게 높아지는 점을 함께 고려해 볼 때, 본 연구 결과를 통해 다시금 정신건강과 신체건강의 상관성을 확인하였다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 대학 신입생들의 정신건강인 우울과 불안, 그리고 신체건강인 신체증상에 영향을 주는 다양한 요인들을 확인하였다. 대학이라는 새로운 환경 속에서 생활하여야 하는 신입생들의 정신 및 신체건강은 이들의 앞으로의 대학생활 적응뿐만 아니라 성인기로의 입문에도 영향을 준다. 따라서 이들의 대학생활 만족도와 자아존중감을 높여 결과적으로 정신건강과 신체건강을 유지 및 증진시킬 수 있는 다양하고 체계적인 프로그램 개발이 필요하리라 본다.

## V. 결론

본 연구는 대학 신입생의 우울, 불안, 신체증상에 영향을 미치는 대학생활 특성을 확인하여, 추후 이들의 대학생활 적응과 건강증진을 돕는 프로그램 개발에 기초자료를 제공하였다는 것에 의의가 있다.

본 연구에서는 성별, 동아리 활동, 휴학고민, 학비부담, 학업집중도, 대학생활 만족도, 그리고 지각된 자아

존중감의 대학생활 특성이 대학 신입생의 우울, 불안, 그리고 신체증상을 설명하는 주요 요인임을 확인하였다. 본 연구 결과를 바탕으로, 대학 신입생의 정신 및 신체건강 문제 발생을 예측하고 이를 효율적으로 중재할 수 있는 프로그램 개발과 이에 대한 효과 검증 연구를 제언하는 바이다. 또한 본 연구의 제한 상 대학 신입생들의 우울, 불안, 신체증상에 영향을 주는 모든 대학생활 특성을 포괄하지는 못하였다. 추후 이를 추가적으로 설명할 수 있는 다른 대학생활 특성들에 대한 탐색을 시도해 볼 것을 제안한다.

## 참고 문헌

- [1] 오경희, *대학생의 생활 스트레스와 신체 및 정신 건강 간의 관계*, 삼육대학교 보건학과 석사학위논문, 2009.
- [2] 김진희, *대학생의 스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 자기통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과*, 이화여자대학교 심리학과 석사학위논문, 2012.
- [3] [http://www.datanews.co.kr/site/datanews/DTW\\_ork.asp?itemIDT=1002910&aID=20100831103910293](http://www.datanews.co.kr/site/datanews/DTW_ork.asp?itemIDT=1002910&aID=20100831103910293)
- [4] R. Dyson and K. Renk, "Freshmen adaptation to university life: Depression symptoms, stress, and coping," *Journal of Clinical Psychology*, Vol.62, No.10, pp.1231-1244, 2006.
- [5] N. Bayram and N. Bilgel, "The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol.43, No.8, pp.667-672, 2008
- [6] 서미, 최보영, 조한익, "생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적 지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향", *상담학연구*, 제7권, 제2호, pp.271-288, 2006.
- [7] 박미정, 함영림, 오두남, "전문대학 신입생의 의사



- 결정역량, 대학생활적응, 대학생생활만족도 정도 및 상관성 연구”, 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제4호, pp.327-337, 2012.
- [8] 김노은, “대학 신입생 우울의 영향요인”, 정신보건과 사회사업, 제40권, 제4호, pp.5-26, 2012.
- [9] 김지현, *대학생의 사회적 지지와 정신건강이 대학 생활적응에 미치는 영향*, 배재대학교 교육대학원 석사학위논문, 2012.
- [10] H. Ringeisen, C. E. Casanueva, M. Urato, and L. F. Stambaugh, “Mental health service use during the transition to adulthood for adolescents reported to the child welfare system,” *Psychiatric Service*, Vol.60, No.8, pp.1084-1091, 2009.
- [11] 노명선, 전홍진, 이혜우, 이효정, 한성구, 함봉진, “대학생들의 우울장애에 관한 연구: 유병율, 위험요인, 자살행동 및 기능장애”, *신경정신의학*, 제45권, 제5호, pp.432-437, 2006.
- [12] F. L. Vázquez and V. Blanco, “Prevalence of DSM-IV major depression among Spanish university students,” *Journal of American College Health*, Vol.57, No.2, pp.165-172, 2008.
- [13] 공수자, 이은희, “여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 매개효과”, *한국심리학회지: 여성*, 제11권, 제1호, pp.21-40, 2006.
- [14] S. K. Dixon and S. R. Kurpius, “Depression and college stress among university undergraduates: Do mattering and self-esteem make a difference?,” *Journal of College Student Development*, Vol.49, No.5, pp.412-424, 2008.
- [15] 김상옥, *대학생의 자아분화, 자아존중감과 정신건강간의 관계: 우울, 불안을 중심으로*, 인제대학교 가족소비자학과 석사학위논문, 2010.
- [16] B. Laurence, C. Williams, and D. Eiland, “Depressive symptoms, stress, and social support among dental students at a historically black college and university,” *Journal of American College Health*, Vol.58, No.1, pp.56-63, 2009.
- [17] 유연화, 이신혜, 조용례, “자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계”, *인지행동치료*, 제10권, 제2호, pp.43-59, 2010.
- [18] 한효정, *대학생의 진로미결정과 내적통제성, 부적응적 완벽주의, 진로결정자기효능감 및 특성불안에 관한 구조방정식 모형*, 서울대학교 농산업교육과 석사학위논문, 2012.
- [19] 유병기, “대학생의 스트레스, 자아존중감이 불안에 미치는 영향”, *한국상담심리치료학회지*, 제1권, 제1호, pp.33-43, 2010.
- [20] 전은경, *애착과 불안이 대학생의 이성관계와 친구관계에 미치는 영향: 의과대학, 간호대학 학생을 중심으로*, 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문, 2010.
- [21] 현안나, 윤숙자, “대학신입생의 스트레스와 정신건강의 관계: 부모-자녀 의사소통의 매개효과”, *청소년학연구*, 제19권, 제2호, pp.403-428, 2012.
- [22] 김재환, 김광일, “간이정신진단검사(SCL-90-R)의 한국판 표준화 연구 III” *정신건강연구*, 제2권, pp.278-311, 1984.
- [23] 이미진, *건강행동이 성인의 신체증상에 미치는 영향*, 삼육대학교 보건복지대학원 석사학위논문, 2007.
- [24] 윤여금, *대학 신입생의 자아정체감과 대학생활 적응도에 영향을 미치는 요인 연구*, 목원대학교 산업정보대학원 석사학위논문, 2001.
- [25] [http://article.joius.com/news/article/article.asp?total\\_id=11160870](http://article.joius.com/news/article/article.asp?total_id=11160870)
- [26] 윤향숙, 황윤미, 김덕범, 장성환, “대학생의 자아분화, 스트레스 대처방식, 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향”, *한국교육논단*, 제10권, 제2호, pp.1-25, 2011.
- [27] 차남현, 서은주, “간호대학생의 분노표현과 자아존중감”, *지역사회간호학회지*, 제23권 제4호, pp.451-459, 2012.

[28] J. S. Mahmoud, S. Staten, and T. A. Lennie,  
"The relationship among young adult college  
students' depression, anxiety, stress,  
demographics, life satisfaction, and coping  
style," Issues in Mental Health Nursing, Vol.33,  
No.3, pp.149-156, 2012.

박 미 영(Miyoung Park)

정회원



- 2013년 8월 : 연세대학교 간호학  
과(간호학 박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 강릉영동  
대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 암환자, 암환자 자녀, 간호술기

저 자 소 개

박 미 정(Mijeong Park)

정회원



- 2013년 2월 : 연세대학교 간호학  
과(간호학 박사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 호서대학교  
간호학과 조교수

<관심분야> : 교육방법, 아동건강

최 지 혜(Jihea Choi)

정회원



- 2012년 8월 : 연세대학교 간호학  
과(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 연세대학교  
원주의과대학 간호학부 연구강  
사

<관심분야> : 아동청소년건강증진, 행위이행, 간호교육

이 은 영(Eun-Young Lee)

정회원



- 2013년 1월 : 부산대학교 간호학  
과(간호학 석사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 아주대학  
교 간호대학 박사과정

<관심분야> : 만성질환, 시뮬레이션 교육 방법